

令和4年
9月分

学校給食予定献立表

長崎市1区 小学校

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名					エネルギー		
			からだをつくる基になる(赤)		からだの調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物		脂質	たんぱく質
2	金	小さいコッペパン 牛乳		牛乳				しょうこっぺパン		629
		なすとひき肉のスパゲッティ	ぶたにく		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす マッシュルーム		スパゲッティ	油	
		野菜サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		さとう	油	24.3
		なし				なし				
5	月	チキンカレーライス(麦ごはん)						こめ おおむぎ		642
		チキンカレーライス(ルウ)	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース		じゃがいも	油 カレールウ	
		牛乳		牛乳						20.7
		きゅうりとコーンのサラダ				きゅうり とうもろこし		さとう	油 ごま油	
6	火	ごはん 牛乳		牛乳				こめ		648
		チャーシャン豆腐	ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく		さとう でんぷん	油	
		焼きぎょうざ	ぎょうざ							23.0
		切り干し大根の甘酢和え			にんじん	きりぼしだいこん もやし		さとう	ごま	
7	水	コッペパン 牛乳		牛乳				コッペパン		645
		卵とトマトのスープ	ベーコン たまご		トマト パセリ	たまねぎ		でんぷん		
		鶏肉のハーブ焼き	とりにく		パセリ				オリーブ油	28.9
		ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり えだまめ		さとう	油 ごま	
8	木	ごはん 牛乳		牛乳				こめ		659
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく グリンピース		じゃがいも さとう	油	
		茎わかめの炒め物	とりにく	くきわかめ	にんじん	だいこん		さとう	油	20.0
		お月見ゼリー						ゼリー		
9	金	コッペパン 牛乳		牛乳				コッペパン		697
		コーンポタージュ	ベーコン	スキムミルク	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ		こむぎこ	バター なまクリーム 油	
		ほきのフライ	ほきのフライ						油	25.5
		キャベツのソテー			ほうれんそう にんじん	キャベツ			油	
12	月	とうもろこしごはん			にんじん	とうもろこし		こめ		614
		牛乳		牛乳						
		けんちん汁	とりにく とうふ		にんじん	だいこん こんにやく ふかねぎ			油	25.0
		豚肉の生姜焼き	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが			油	
13	火	ごはん 牛乳		牛乳				こめ		668
		冬瓜のスープ	はんぺん		にんじん チンゲンサイ	とうがん しいたけ		でんぷん	油	
		鶏肉とレバーのあまがらめ	とりにく とりぎも たつた		さやいんげん	しょうが		でんぷん さとう	油	
14	水	コッペパン 牛乳		牛乳				コッペパン		638
		じゃがいものベーコン煮	ベーコン ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ		じゃがいも さとう	油	
		豆のサラダ	だいず			キャベツ とうもろこし		おおふくめ きんときまめ さとう	オリーブ油	
15	木	麦ごはん 牛乳		牛乳				こめ おおむぎ		656
		春雨汁	はんぺん		にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ		はるさめ		
		じゃがいも入り卵焼き	ぶたひきにく たまご			たまねぎ		じゃがいも さとう	油	24.8
		ゴーヤチャンプルー	ぶたにく とうふ かつおぶし		にんじん	キャベツ にがうり		さとう	油	

せいかつ ととの 生活リズムを整えましょう♪

児童・生徒のみなさん、夏休みを楽しく過ごすことができましたか？
夜更かしをしたり、朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしていた人は、夏の疲れが出てくるかもしれません。2学期からの学習や運動、学校のさまざまな行事に元気に取り組むためには、毎日規則正しい生活を送り、生活リズムを整えることが大切です。
まずは『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう。



◎裏面もごらんください。

令和4年
9月分

学校給食予定献立表

長崎市1区 小学校

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名					エネルギー		
			からだをつくる基になる(赤)		からだの調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物		脂質	
16	金	米粉パン 牛乳		牛乳				こめこパン		653
		皿うどん	ぶたにく いか はんぺん あげかまぼこ		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	チャーメン でんぶん さとう	油		
		ショウロンポウ	ショウロンポウ							26.4
		きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	さとう	ごま		
20	火	麦ごはん 牛乳		牛乳				こめ おおむぎ		616
		かぼちゃのみそ汁	こめみそ	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ				
		さばの塩焼き	さば							24.1
		ほうれん草の炒め物			ほうれんそう にんじん	もやし		油		
		冷凍みかん				みかん				
21	水	小さいコッペパン 牛乳		牛乳				しょうコッペパン		609
		五目うどん	とりにく はんぺん		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	うどん			
		高野豆腐のごまがらめ	こうやどうふ				でんぶん しょうしんこ さとう	油 ごま		24.1
		大根のピリッと漬け			にんじん	だいこん		ごま油		
22	木	カレーピラフ	ウインナー			たまねぎ とうもろこし	こめ	バター		651
		牛乳		牛乳						
		ポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油		
		豆腐入りミートローフ	とりひきにく とうふ			たまねぎ	パンこ			25.6
		海藻サラダ		かいそうミックス		キャベツ えだまめ	さとう	油		
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ			693
		うずら卵のスープ	とりにく うずらたまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ		ごま油		
		スパイコ	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが きくらげ	さとう でんぶん	油	25.3	
27	火	ひじきごはん	とりにく うすあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		こめ おおむぎ さとう	油	608	
		牛乳		牛乳						
		白玉汁	はんぺん		にんじん こまつな	はくさい えのきたけ	しらたま			22.0
		焼きししゃも		ししゃも						
		浦上そばろ	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	ごぼう もやし こんにやく	さとう	油		
28	水	コッペパン 牛乳		牛乳				コッペパン		625
		ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン だいず		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油		
		大根サラダ				大根 きゅうり とうもろこし	さとう	油	24.4	
29	木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		665	
		筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう こんにやく しいたけ	じゃがいも さとう	油		
		納豆煮	なっとう とりひきにく		ねぎ	しょうが	さとう	油	27.2	
		キャベツの甘酢和え				キャベツ	さとう			
30	金	小さいコッペパン 牛乳		牛乳				しょうコッペパン		604
		ちゃんぽん	ぶたにく はんぺん いか あげかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん	油		
		さつまいもとれんこんと煮干しの揚げ煮		にぼし		れんこん	さつまいも みずあめ さとう	油 くるごま		25.7
		なし				なし				

※ 22日(木)かいそうミックス … 茎わかめ・こんぶ・赤つのまた・青つのまた・白きりんさい

エネルギー 平均 643kcal (基準値650kcal)

たんぱく質 平均 24.5g (基準値26.0g)

9月10日は、十五夜です。江戸時代から、ススキを飾ったり、お供えするようになったそうです。。ススキは、稲穂の代わりに飾り、神様をお招きしたり、魔除けにしようとする意味があるそうです。昔は、団子ではなく、里芋などをお供えしていたそうですが、米粉で作ったお団子をお供えするようになりました。給食では、8日にお月見ゼリーが出ます。お楽しみに。



◎裏面もごらんください。